

Hva stresser deg?

For å kunne minske uønsket og negativt stress («ubehag»), må elevene først bli oppmerksom på hva som stresser dem. Under er det listet opp ulike spørsmål som kan si dem noe om hvorfor de opplever stress og hvordan de forholder deg til dette. De skal markere med et kryss i boksen «ja», «tja» eller «nei». Oppfordre elevene til å bruke informasjonen videre i arbeidet sitt med å takle vanskelige følelser og vanskelige situasjoner. Er det noe de må gjøre mer eller mindre av?

1. Snakker jeg med noen når jeg får problemer?

Nei

Tja

Ja

2. Spiser jeg sunt og regelmessig?

Nei

Tja

Ja

3. Klarer jeg å forlate situasjoner som stresser meg?

Nei

Tja

Ja

4. Er jeg flink til å sette grenser?

Nei

Tja

Ja

5. Klarer jeg å rose meg selv?

Nei

Tja

Ja

6. Tar jeg ett problem om gangen?

Nei

Tja

Ja

7. Klarer jeg å innrømme mine egne feil og svakheter?

Nei

Tja

Ja

8. Klarer jeg å ta situasjoner humoristisk?

Nei

Tja

Ja

9. Hjelper jeg andre?

Nei

Tja

Ja

10. Bruker jeg nok tid til fritidsaktiviteter?

Nei

Tja

Ja

Utfyllende spørsmål:

Hvilke av disse 10 punktene vil du gjøre noe med?

Hva annet blir du stresset, eller opplever du ubehag, av?
